

	lunes 12	martes 13	miércoles 14	jueves 15	viernes 16
<i>Primero</i>	Pasta con salsa de tomate gratinada	Crema de calabaza	Lentejas estofadas	Sopa	Wok de arroz
<i>Segundo</i>	Croquetas con lechuga y zanahoria	Hamburguesa con patatas	Merluza empanada con lechuga y maiz	Bollit	Tortilla de patatas con tomate aliñado
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Revuelto con espárragos y jamón. Fruta de temporada</i>	<i>Gallo a la plancha con patata y brócoli hervido. Fruta de temporada</i>	<i>Albóndigas caseras de pavo con salsa de verduras. Fruta de temporada</i>	<i>Pasta de lentejas con guisantes, tomate, y pollo troceado. Fruta de temporada</i>	<i>Salmón a la plancha con chips de berenjena y boniato. Fruta de temporada</i>

	lunes 19	martes 20	miércoles 21	jueves 22	viernes 23
<i>Primero</i>	Garbanzos estofados	Canelones	Sopa de pescado	Crema de zanahoria	Espaguetis al pesto
<i>Segundo</i>	Boquerones en tempura con lechuga y olivas	Lomo adobado con ensalada	Huevos a la gallega con patatas	Pollo al curry con arroz	Redondo de pavo con sémola de verduras
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Ensalada de aguacate, remolacha, atún y quinoa. Fruta de temporada</i>	<i>Crema de verduras. Huevo a la plancha con patatas. Fruta de temporada</i>	<i>Arroz salteado con pimientos y gambitas. Fruta de temporada</i>	<i>Berenjenas rellenas de carne casera. Fruta de temporada</i>	<i>Pa amb oli de queso. Fruta de temporada</i>

	lunes 26	martes 27	miércoles 28	jueves 29	viernes 30
<i>Primero</i>	Macarroñes boloñesa	Ensaladilla rusa	Puré de verduras	Lentejas estofadas	Sopa de picadillo
<i>Segundo</i>	Buñuelos de bacalao con ensalada	Merluza al horno con lechuga	Albóndigas con salsa y arroz	Pollo asado con cebolla y patatas	Huevos con bechamel y patatas
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt de frutas	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Calamar troceado con pasta integral y tomate cherry. Fruta de temporada</i>	<i>Lomo de cerdo con pimiento verdes y patatas. Fruta de temporada</i>	<i>Flamenquines de pollo caseros al horno con ensalada. Fruta de temporada</i>	<i>Tortilla de patatas con coliflor. Fruta de temporada</i>	<i>Hamburguesa de jonquillo con espaguetis de calabacín. Fruta de temporada</i>

La fruta de este mes es: naranja, fresas, plátano, pera y manzana.

Todos los menús van acompañados de pan moreno.

Este menú ha sido elaborado o supervisado por la nutricionista profesional, Verónica Fernández Cortés, con número de colegiada IB/00164, asegurando el cumplimiento con las normativas vigentes en materia de alimentación escolar en Illes Balears, que recoge el decreto 39/2019, de 17 de mayo sobre la promoción de la dieta mediterránea, el artículo 3 de la Ley orgánica 2/2006 de 3 de Mayo y el Documento de Consenso Sobre la Alimentación en los Centros Educativos aprobado el 21 de Julio de 2010.



Verónica Fernández Cortés.
Colegiada IB/00164

	lunes 12	martes 13	miércoles 14	jueves 15	viernes 16
<i>Primero</i>	Pasta con salsa de tomate gratinada	Crema de calabaza	Lentejas estofadas	Sopa	Wok de arroz
<i>Segundo</i>	Croquetas con lechuga y zanahoria	Hamburguesa con patatas	Merluza empanada con lechuga y maiz	Bollit	Tortilla de patatas con tomate aliñado
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Revuelto con espárragos y jamón. Fruta de temporada</i>	<i>Gallo a la plancha con patata y brócoli hervido. Fruta de temporada</i>	<i>Albóndigas caseras de pavo con salsa de verduras. Fruta de temporada</i>	<i>Pasta de lentejas con guisantes, tomate, y pollo troceado. Fruta de temporada</i>	<i>Salmón a la plancha con chips de berenjena y boniato. Fruta de temporada</i>

	lunes 19	martes 20	miércoles 21	jueves 22	viernes 23
<i>Primero</i>	Garbanzos estofados	Canelones	Sopa de pescado	Crema de zanahoria	Pasta al pesto
<i>Segundo</i>	Merluza con lechuga y olivas	Lomo adobado con ensalada	Huevos a la gallega con patatas	Pollo al curry con arroz	Redondo de pavo con verduras
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Ensalada de aguacate, remolacha, atún y quinoa. Fruta de temporada</i>	<i>Crema de verduras. Huevo a la plancha con patatas. Fruta de temporada</i>	<i>Arroz salteado con pimientos y gambitas. Fruta de temporada</i>	<i>Berenjenas rellenas de carne casera. Fruta de temporada</i>	<i>Pa amb oli de queso. Fruta de temporada</i>

	lunes 26	martes 27	miércoles 28	jueves 29	viernes 30
<i>Primero</i>	Macarroñes boloñesa	Ensaladilla rusa	Puré de verduras	Lentejas estofadas	Sopa de picadillo
<i>Segundo</i>	Pavo con ensalada	Merluza al horno con lechuga	Albóndigas con salsa y arroz	Pollo asado con cebolla y patatas	Huevos con bechamel y patatas
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt de frutas	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Calamar troceado con pasta integral y tomate cherry. Fruta de temporada</i>	<i>Lomo de cerdo con pimiento verdes y patatas. Fruta de temporada</i>	<i>Flamenquines de pollo caseros al horno con ensalada. Fruta de temporada</i>	<i>Tortilla de patatas con coliflor. Fruta de temporada</i>	<i>Hamburguesa de jonquillo con espaguetis de calabacín. Fruta de temporada</i>

La fruta de este mes es: naranja, mandarina, fresas, plátano, pera y manzana.

Este menú ha sido elaborado o supervisado por la nutricionista profesional, Verónica Fernández Cortés, con número de colegiada IB/00164, asegurando el cumplimiento con las normativas vigentes en materia de alimentación escolar en Illes Balears, que recoge el decreto 39/2019, de 17 de mayo sobre la promoción de la dieta mediterránea, el artículo 3 de la Ley orgánica 2/2006 de 3 de Mayo y el Documento de Consenso Sobre la Alimentación en los Centros Educativos aprobado el 21 de Julio de 2010.



Verónica Fernández Cortés.
Colegiada IB/00164

	lunes 12	martes 13	miércoles 14	jueves 15	viernes 16
<i>Primero</i>	Pasta con salsa de tomate	Puré de calabaza	Lentejas estofadas	Sopa	Wok de arroz
<i>Segundo</i>	Pavo con lechuga y zanahoria	Hamburguesa con patatas	Merluza empanada con lechuga y maiz	Bollit	Tortilla de patatas con tomate aliñado
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Revuelto con espárragos y jamón. Fruta de temporada</i>	<i>Gallo a la plancha con patata y brócoli hervido. Fruta de temporada</i>	<i>Albóndigas caseras de pavo con salsa de verduras. Fruta de temporada</i>	<i>Pasta de lentejas con guisantes, tomate, y pollo troceado. Fruta de temporada</i>	<i>Salmón a la plancha con chips de berenjena y boniato. Fruta de temporada</i>

	lunes 19	martes 20	miércoles 21	jueves 22	viernes 23
<i>Primero</i>	Garbanzos estofados	Pasta con tomate	Sopa de pescado	Puré de zanahoria	Espaguetis al pesto
<i>Segundo</i>	Meluzo con lechuga y olivas	Lomo adobado con ensalada	Huevos a la gallega con patatas	Pollo con arroz	Redondo de pavo con sémola de verduras
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Ensalada de aguacate, remolacha, atún y quinoa. Fruta de temporada</i>	<i>Crema de verduras. Huevo a la plancha con patatas. Fruta de temporada</i>	<i>Arroz salteado con pimientos y gambitas. Fruta de temporada</i>	<i>Berenjenas rellenas de carne casera. Fruta de temporada</i>	<i>Pa amb oli de queso. Fruta de temporada</i>

	lunes 26	martes 27	miércoles 28	jueves 29	viernes 30
<i>Primero</i>	Macarroños boloñesa	Ensaladilla rusa	Puré de verduras	Lentejas estofadas	Sopa de picadillo
<i>Segundo</i>	Pavo con ensalada	Merluza al horno con lechuga	Albóndigas con salsa y arroz	Pollo asado con cebolla y patatas	Huevos y patatas
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt de frutas	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Calamar troceado con pasta integral y tomate cherry. Fruta de temporada</i>	<i>Lomo de cerdo con pimiento verdes y patatas. Fruta de temporada</i>	<i>Flamenquines de pollo caseros al horno con ensalada. Fruta de temporada</i>	<i>Tortilla de patatas con coliflor. Fruta de temporada</i>	<i>Hamburguesa de jonquillo con espaguetis de calabacín. Fruta de temporada</i>

La fruta de este mes es: naranja, mandarina, fresas, plátano, pera y manzana.

Todos los menús van acompañados de pan moreno.

Este menú ha sido elaborado o supervisado por la nutricionista profesional, Verónica Fernández Cortés, con número de colegiada IB/00164, asegurando el cumplimiento con las normativas vigentes en materia de alimentación escolar en Illes Balears, que recoge el decreto 39/2019, de 17 de mayo sobre la promoción de la dieta mediterránea, el artículo 3 de la Ley orgánica 2/2006 de 3 de Mayo y el Documento de Consenso Sobre la Alimentación en los Centros Educativos aprobado el 21 de Julio de 2010.



Verónica Fernández Cortés.
Colegiada IB/00164

MENÚ SIN PESCADO

 ¿Alguna duda? Escríbenos a menus@lacocinadebel.com

	lunes 12	martes 13	miércoles 14	jueves 15	viernes 16
<i>Primero</i>	Pasta con salsa de tomate gratinada	Crema de calabaza	Lentejas estofadas	Sopa	Wok de arroz
<i>Segundo</i>	Croquetas con lechuga y zanahoria	Hamburguesa con patatas	Pavo con lechuga y maiz	Bollit	Tortilla de patatas con tomate aliñado
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Revuelto con espárragos y jamón. Fruta de temporada</i>	<i>Gallo a la plancha con patata y brócoli hervido. Fruta de temporada</i>	<i>Albóndigas caseras de pavo con salsa de verduras. Fruta de temporada</i>	<i>Pasta de lentejas con guisantes, tomate, y pollo troceado. Fruta de temporada</i>	<i>Salmón a la plancha con chips de berenjena y boniato. Fruta de temporada</i>

	lunes 19	martes 20	miércoles 21	jueves 22	viernes 23
<i>Primero</i>	Garbanzos estofados	Canelones	Arroz con tomate	Crema de zanahoria	Espaguetis al pesto
<i>Segundo</i>	Hamburguesa con lechuga y olivas	Lomo adobado con ensalada	Huevos a la gallega con patatas	Pollo al curry con arroz	Redondo de pavo con sémola de verduras
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Ensalada de aguacate, remolacha, atún y quinoa. Fruta de temporada</i>	<i>Crema de verduras. Huevo a la plancha con patatas. Fruta de temporada</i>	<i>Arroz salteado con pimientos y gambitas. Fruta de temporada</i>	<i>Berenjenas rellenas de carne casera. Fruta de temporada</i>	<i>Pa amb oli de queso. Fruta de temporada</i>

	lunes 26	martes 27	miércoles 28	jueves 29	viernes 30
<i>Primero</i>	Macarroños boloñesa	Ensaladilla rusa	Puré de verduras	Lentejas estofadas	Sopa de picadillo
<i>Segundo</i>	Pavo con ensalada	Hamburguesa con lechuga	Albóndigas con salsa y arroz	Pollo asado con cebolla y patatas	Huevos con bechamel y patatas
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt de frutas	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Calamar troceado con pasta integral y tomate cherry. Fruta de temporada</i>	<i>Lomo de cerdo con pimiento verdes y patatas. Fruta de temporada</i>	<i>Flamenquines de pollo caseros al horno con ensalada. Fruta de temporada</i>	<i>Tortilla de patatas con coliflor. Fruta de temporada</i>	<i>Hamburguesa de jonquillo con espaguetis de calabacín. Fruta de temporada</i>

La fruta de este mes es: naranja, mandarina, fresas, plátano, pera y manzana.

Todos los menús van acompañados de pan moreno.

Este menú ha sido elaborado o supervisado por la nutricionista profesional, Verónica Fernández Cortés, con número de colegiada IB/00164, asegurando el cumplimiento con las normativas vigentes en materia de alimentación escolar en Illes Balears, que recoge el decreto 39/2019, de 17 de mayo sobre la promoción de la dieta mediterránea, el artículo 3 de la Ley orgánica 2/2006 de 3 de Mayo y el Documento de Consenso Sobre la Alimentación en los Centros Educativos aprobado el 21 de Julio de 2010.



Verónica Fernández Cortés.
Colegiada IB/00164

	lunes 12	martes 13	miércoles 14	jueves 15	viernes 16
<i>Primero</i>	Pasta con salsa de tomate gratinada	Crema de calabaza	Lentejas estofadas	Sopa	Wok de arroz
<i>Segundo</i>	Pavo con lechuga y zanahoria	Hamburguesa con patatas	Merluza empanada con lechuga y maiz	Bollit	Pescado con tomate aliñado
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Revuelto con espárragos y jamón. Fruta de temporada</i>	<i>Gallo a la plancha con patata y brócoli hervido. Fruta de temporada</i>	<i>Albóndigas caseras de pavo con salsa de verduras. Fruta de temporada</i>	<i>Pasta de lentejas con guisantes, tomate, y pollo troceado. Fruta de temporada</i>	<i>Salmón a la plancha con chips de berenjena y boniato. Fruta de temporada</i>

	lunes 19	martes 20	miércoles 21	jueves 22	viernes 23
<i>Primero</i>	Garbanzos estofados	Canelones	Sopa de pescado	Crema de zanahoria	Espaguetis al pesto
<i>Segundo</i>	Merluza con lechuga y olivas	Lomo adobado con ensalada	Hamburguesa con patatas	Pollo al curry con arroz	Redondo de pavo con sémola de verduras
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Ensalada de aguacate, remolacha, atún y quinoa. Fruta de temporada</i>	<i>Crema de verduras. Huevo a la plancha con patatas. Fruta de temporada</i>	<i>Arroz salteado con pimientos y gambitas. Fruta de temporada</i>	<i>Berenjenas rellenas de carne casera. Fruta de temporada</i>	<i>Pa amb oli de queso. Fruta de temporada</i>

	lunes 26	martes 27	miércoles 28	jueves 29	viernes 30
<i>Primero</i>	Macarroños boloñesa	Ensaladilla rusa	Puré de verduras	Lentejas estofadas	Sopa de picadillo
<i>Segundo</i>	Pescado con ensalada	Merluza al horno con lechuga	Albóndigas con salsa y arroz	Pollo asado con cebolla y patatas	Hamburguesa con patatas
<i>Postre</i>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt de frutas	Fruta de temporada
<i>Sugerencia de cena</i>	<i>Calamar troceado con pasta integral y tomate cherry. Fruta de temporada</i>	<i>Lomo de cerdo con pimiento verdes y patatas. Fruta de temporada</i>	<i>Flamenquines de pollo caseros al horno con ensalada. Fruta de temporada</i>	<i>Tortilla de patatas con coliflor. Fruta de temporada</i>	<i>Hamburguesa de jonquillo con espaguetis de calabacín. Fruta de temporada</i>

La fruta de este mes es: naranja, mandarina, fresas, plátano, pera y manzana.

Todos los menús van acompañados de pan moreno.

Este menú ha sido elaborado o supervisado por la nutricionista profesional, Verónica Fernández Cortés, con número de colegiada IB/00164, asegurando el cumplimiento con las normativas vigentes en materia de alimentación escolar en Illes Balears, que recoge el decreto 39/2019, de 17 de mayo sobre la promoción de la dieta mediterránea, el artículo 3 de la Ley orgánica 2/2006 de 3 de Mayo y el Documento de Consenso Sobre la Alimentación en los Centros Educativos aprobado el 21 de Julio de 2010.



Verónica Fernández Cortés.
Colegiada IB/00164